

Spiegelwerk

Spiegelwerk is een krachtige techniek om je te helpen van jezelf te gaan houden en jezelf goed te keuren. Het geeft je de fundering om prachtige stappen vooruit te maken in het leven.



Ga voor de Spiegel in de badkamer staan en kijk jezelf in de ogen. Blijf gefocust op je ogen.

Welke gevoelens en gedachten heb je terwijl je dit doet? Ben je meteen heel kritisch over hoe je er uit ziet? Jouw echte ik is zo veel meer dan alleen je uiterlijk! Welke positieve gevoelens heb je over jezelf?

Zeg tegen jezelf: “Ik hou van jou”. Als dat te moeilijk is zeg dan: “Ik ben bereid om van jou te houden”. Welke andere positieve boodschappen kun je tegen jezelf zeggen?

Zeg tegen jezelf: “Ik hou van mezelf en accepteer mezelf helemaal met mijn huidige gewicht. Ik hoef niet af te vallen om beter te zijn of meer van mezelf te houden. Ik kies voor een gezond voedings- en bewegingsplan omdat ik een gezonder lichaam wil. Ik verdien het om mijn ideale gewicht te behalen. Ik verdien een gezond en sterk lichaam”.

Je kunt spiegelwerk gebruiken om jezelf aan te moedigen, jezelf en anderen te vergeven en om je communicatievaardigheden te oefenen. Vergeef jezelf voor het gedrag dat verhinderde dat je je gewenste gewicht bereikte. Je deed het allemaal zo goed mogelijk. Je bent nu klaar om jezelf te ondersteunen, van jezelf te houden en andere keuzes te maken.

Als je bereid bent om elke dag spiegelwerk te doen zal je ervaren dat je met reuzensprongen vooruit gaat in je leven!

Schrijf hieronder: Ik ben bereid om van mezelf te houden en mezelf te accepteren precies zoals ik nu ben!

.....
.....
.....